



**DAS RESÜMEE** Die »Sportmühle Hilden« liegt sehr zentral und gut erreichbar in grüner Umgebung. Sportliche Aktivitäten werden in der Anlage groß geschrieben. Fans des Racketsports können sich auf vier Squash-Courts, fünf Granulat-Tennisplätzen und acht Badmintonplätzen austoben. Im Fitness-Bereich finden Sie neben dem 1.500 m<sup>2</sup> großen Fitness-Studio mit modernsten Kraft- und Cardiogeräten ein reichhaltiges Angebot an Entspannungs-, Tanz- und Gym-Kursen. Die spezielle Group-Fitness ermöglicht das Trainieren von unterschiedlichsten Bewegungsarten in kleinen Gruppen. Die Sauna war zunächst als kleines Bonbon für die sportlichen Gäste gedacht. Nach einigen Erweiterungen und Umbauten jedoch erfreut sie sich auch zunehmender Beliebtheit bei Saunagästen.

**DER SAUNABEREICH** Der 600 m<sup>2</sup> große, lichtdurchflutete, mediterrane Innenbereich zeigt sich in warmen Farben und mit schöner Befliesung. Die Innen-Saunen sind als kleine Häuschen mit Vordach konzipiert. Grünpflanzen, orientalische Lampen und der mittige Brunnen zieren die Landschaft. Die malerische Dachterrasse erstreckt sich über 300 m<sup>2</sup>.

**DER EMPFANG** Am Empfang können Bademäntel und Badetücher ausgeliehen und gekauft werden. Badeschlappen und Bade-Utensilien sind käuflich erwerbbar.

**DIE ÖFFNUNGSZEITEN** Montag bis Freitag von 10:00–23:00 Uhr | Samstag von 13:00–20:00 Uhr | Sonntag von 10:00–21:00 Uhr.

## Sportmühle Hilden »DIE GROSSE WOHLFÜHLWELT«

Berliner Straße 55 | 40721 Hilden

☎ 02103 69055 | Fax 02103 69176 | info@sportmuehle.de | www.sportmuehle.de

75

DER SAUNAFÜHRER

HILDEN

Samstag von 9:00–13:00 Uhr Damen-Sauna.

Im Winter samstags und sonntags verlängerte Öffnungszeiten.

Normaltarif 13,00 €. Besondere Tarife für Mitglieder der Sportmühle.

DIE PREISE

Männer und Frauen kleiden sich getrennt in Sammelkabinen um. Dort stehen weitere Warm-Kalt-Duschen zur Verfügung.

UMKLEIDEN | DUSCHEN

Vier Sauna-Kabinen verteilen sich auf die innen liegende Sauna-Landschaft. Die große Außen-Blockhaus-Sauna ist über die Dachterrasse erreichbar.

DIE SAUNEN

Der holzverkleidete Warmluftraum wird mit 45–60 °C temperiert und bietet Platz für rund 20 Personen. Ein angenehmes Aroma liegt in der Luft und die Deckenlampe wechselt beständig ihre Farben.

DAS TEPIDARIUM

Etwa 50 Personen umrunden den großen, mittigen Ofen mit Sauna-Steinen, der die Sauna auf 90 °C erwärmt. Ein Gong läutet die stündlichen Aufgussrunden mit wechselnden Düften und Reichungen von Obst ein.

DIE FINNISCHE SAUNA

Über dem Ofen mit Sauna-Steinen bezaubert ein Bergkristall bei 45 bis 50 °C. In diesem Mental-Entspannungsraum erklingt dezente Musik, zwei wählbare Duftkompositionen aromatisieren die Luft und das Licht unterliegt sanften Farbwechseln.

DAS RÖTHARIUM

Die attraktive Außen-Sauna kann bis zu 50 Personen beherbergen. Der riesige Ofen mit Sauna-Steinen erhitzt die Luft auf stattliche 90 °C, so dass Sie ordentlich ins Schwitzen kommen können. Auch hier werden Aufgüsse zelebriert.

DIE BLOCKHAUS-SAUNA



- DAS OSMANISCHE DAMPFBAD** Der mittige Dampferzeuger benebelt und aromatisiert das für 14 Personen konzipierte, geflieste Dampfbad. Steinsitzbänke laden zum angenehmen Verweilen bei 42 °C ein.
- DAS ABKÜHLEN** Der große Wasserfall beherrscht die Szenerie im schön gefliesten Abkühlbereich. Daneben stehen Warm-Kalt-Brausen, zwei Regendruckduschen und zwei Kneippschläuche zur Erfrischung bereit. Vor dem Abkühlbereich finden Sie vier Fußwärmebänke an einer gemütlichen Eckbank.
- DIE AUSSENANLAGE** Über den Dächern von Hilden erblicken Sie die sehr grüne umliegende Landschaft. Die Dachterrasse erstreckt sich über zwei Ebenen und ist mit vielen Kübelpflanzen bestückt. Es stehen gemütliche Rattanliegen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Abends wird die Dachterrasse stimmungsvoll beleuchtet und man genießt einen herrlichen Blick auf den Sonnenuntergang.
- DAS SCHWIMMBAD** Das 13×6 m große, beheizte Schwimmbad mit entspannender Wassermusik liegt zentral auf der Dachterrasse. Vor dem Betreten können Sie sich an einer Kaltbrause abdschen.
- DER WHIRLPOOL** Der runde Pool weist eine erholsame Temperatur von 35 °C auf.
- RUHEMÖGLICHKEITEN** Der 250 m<sup>2</sup> große Ruheraum versprüht mediterranes Flair, welches durch das beruhigende Süßwasseraquarium unterstrichen wird. Dank der breiten Glasfront ergibt sich ein heller Raum, dessen Decke mit schönen Stoffen abgehängt ist. Auch hier stehen gemütliche Rattanliegen zur Erholung bereit.
- MASSAGEN | SOLARIEN** Das breit gefächerte Massageangebot reicht von klassischer Massage, Sportphysiotherapie, manueller Lymphdrainage, Akupunkt-Massage zu Breuss-Massage und Wellnessmassagen wie Ayurveda, Shiatsu und Fußreflexzonenmassage. Sie können sich auch mit kosmetischen Behandlungen aller Art verwöhnen lassen, wie Maniküre, Pediküre, Nageldesign, Anti-Aging-Behandlungen oder Make-Up. Vor dem Zugang zur Sauna-Landschaft sorgen drei Hochleistungsbräuner für den nötigen Teint.
- GASTRONOMIE** Grünpflanzen zieren den hellen und einladenden Gastronomiebereich mit Kaminfeuer. Bis 18:00 Uhr erhalten Sie Kleinigkeiten zum Essen. Ab 18:00 Uhr verspeisen Sie darüber hinaus Salate, Nudeln, Pizza und Fleischgerichte; sonntags speziell für Sauna-Gäste bereits ab 15:00 Uhr.
- ZAHLUNGSVERKEHR** Der Eintritt wird beim Betreten der Anlage fällig. Verzehrte Speisen und Getränke werden im Nachhinein beglichen.
- PARKMÖGLICHKEITEN** Ein großer, kostenloser Parkplatz befindet sich direkt neben der Anlage.